

Cúm

Cúm (flu) là gì?

Cúm, thường được gọi là “flu,” là một chứng nhiễm trùng phổi (hô hấp) do siêu vi khuẩn cúm gây ra. Tuy người bị cúm nhẹ có thể có các triệu chứng tương tự như cảm, đa số trường hợp cúm thường nặng hơn bệnh cảm thường. Siêu vi khuẩn cúm thay đổi chút ít mỗi năm, do đó mỗi năm đều phải bào chế thuốc chủng mới.

Khi nào thì bị cúm?

Cúm thường xảy ra nhất ở Hoa Kỳ là vào mùa đông. Các triệu chứng giống như cúm vào những tháng hè thường là do các siêu vi khuẩn khác gây ra.

Ai bị cúm?

Bất cứ người nào chưa được chủng ngừa cúm cho năm hiện tại đều có thể bị cúm. Mỗi năm tại Hoa Kỳ, có khoảng từ 5-20 phần trăm dân số bị cúm.

Cúm có các triệu chứng gì?

Các triệu chứng này gồm có sốt, nhức đầu, ho khan, đau nhức bắp thịt, mệt mỏi và yếu người, nghẹt mũi, cổ họng và phổi. Trẻ em có thể cảm thấy buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy, nhưng người lớn ít có các triệu chứng này. Các triệu chứng này thường kéo dài khoảng ba đến năm ngày, nhưng trong những trường hợp bị nhiễm nặng, có thể sinh biến chứng và bệnh kéo dài lâu hơn.

Cúm nghiêm trọng đến mức nào?

Đối với đa số trẻ em và người lớn khỏe mạnh, bệnh cúm đòi hỏi phải nằm nghỉ ngơi, nhưng đa số sẽ bình phục trong vòng một tuần. Cúm có tác dụng nghiêm trọng nhất đối với trẻ em, người cao niên và những người bị một số bệnh như ung thư, bệnh phổi kinh niên, bệnh thận, những người bị tiểu đường cần dùng insulin hay bị yếu hệ miễn nhiễm. Mỗi năm tại Hoa Kỳ, có hơn 200,000 người phải nhập viện vì bị biến chứng của cúm, và khoảng 36,000 người thiệt mạng vì cúm. Đa số người bị thiệt mạng là từ 65 tuổi trở lên.

Cúm lan truyền như thế nào?

Cúm rất dễ lây từ người này sang người khác khi người bệnh ho hoặc hắt hơi mũi. Khi ho hoặc hắt hơi sẽ thải ra những hạt li ti từ mũi và cổ họng có siêu vi khuẩn cúm. Siêu vi khuẩn cúm cũng có thể lan truyền khi chạm vào vật gì có dính siêu vi khuẩn cúm, rồi chạm vào mũi, mắt hoặc miệng. Cúm có thể lây từ người bị nhiễm kể từ ngày trước khi phát bệnh cho đến khoảng bảy ngày sau khi có triệu chứng đầu tiên. Do đó họ đã truyền bệnh ngay cả trước khi biết mình bị bệnh.

Làm thế nào để ngừa cúm?

Cách tốt nhất để tránh bị cúm là chủng ngừa hàng năm trong mùa cúm, nếu có thuốc chủng. Thuốc chủng đặc biệt quan trọng đối với những người có nhiều nguy cơ nhất bị nhiễm cúm nặng. Những thói quen tốt về giữ gìn sức khỏe cũng giúp được nhiều trong việc ngăn ngừa sự truyền bệnh, kể cả bệnh cúm.

Các thói quen tốt về giữ gìn sức khỏe gồm những gì?

- ✓ Nên rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước hoặc dùng thuốc rửa tay có chất cồn.
- ✓ Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.
- ✓ Nếu được, nên tránh gần gũi những người bệnh.
- ✓ Nếu quý vị bị bệnh, hãy dùng khăn giấy che mũi và miệng mỗi khi ho hoặc hắt hơi, và bỏ khăn đã dùng vào thùng rác. Nếu quý vị không có sẵn khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi vào tay áo mình.
- ✓ Sau khi ho hoặc nhả mũi, luôn luôn rửa tay bằng xà bông và nước hoặc dùng thuốc rửa tay có chất cồn.
- ✓ Nên ở nhà và đừng dùng chung muỗng nĩa, ly tách, khăn lông hoặc các vật dụng cá nhân khác.

Khi bị bệnh cúm, có cách nào điều trị hay không?

Thông thường nên nằm nghỉ và uống nhiều nước là đủ. Acetaminophen (hoặc các loại thuốc khác không có chất aspirin) có thể giúp giảm sốt và đau nhức cơ thể. Không nên cho trẻ em hoặc thiếu niên bị cúm dùng Aspirin và các thuốc khác có chất aspirin. Có một số thuốc theo toa có thể giảm bớt sự nghiêm trọng của cúm nếu dùng sớm khi bị bệnh. Tuy nhiên, những loại thuốc này không thay thế cho việc thuốc chủng ngừa cúm (chích ngừa cúm). Muốn biết chi tiết về thuốc chủng, hãy liên lạc với chuyên viên y tế hay sở y tế địa phương.

Nếu trước đây đã bị cúm thì nay người đó có được miễn nhiễm hay không?

Không. Vì các siêu vi khuẩn cúm thay đổi thường xuyên, những người đã chủng ngừa cúm trong những năm trước có thể bị nhiễm lại loại siêu vi khuẩn mới.

Muốn biết thêm chi tiết

Xin xem Tin Tức về Bệnh Cúm của Bộ Y Tế:

<http://www.doh.wa.gov/FluNews/>

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật:

<http://www.cdc.gov/flu/>



BỘ Y TẾ TIỂU BANG WASHINGTON

PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
Địa chỉ trang web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

BỘ QUÂN SỰ WASHINGTON

Ban Quản Lý Bệnh Cấp Cứu

Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108